Eva Kroth

Eine andere Art von Meditation, integriert in den Alltag

Es ist wunderbar, täglich zu meditieren, sich dazu in einen besonderen Raum und in sich zurück zu ziehen. Es ist ebenso wunderbar, wenn wir spirituelle Übungen mit inneren Bildern in unseren Alltag integrieren, wo immer wir sind und was wir tun. Damit lernen wir, unsere spirituelle und materielle Seite gleichzeitig und parallel zu leben. Die eine bereichert die andere, und wir sind ja alle geübt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Wenn wir uns innerlich für die Welt hinter der Materie öffnen, erweitern wir unseren Geist und lösen uns von Ängsten. Wir erschließen uns neue Kräfte. Unser Verstand allein kann die Kraft hinter der Materie nicht begreifen. Unser inneres Licht ist unsere höchste göttliche Kraft.

Wir können mit Visualisierungsübungen lernen, diese Kraft für uns erfahrbar zu machen. Visualisierungen sind innere Bilder, die in uns Impulse auslösen. Diese Impulse schwingen durch den ganzen Körper, unsere Aura und unseren Geist. Sind wir mit anderen Menschen zusammen, senden wir Bilder und Gedanken aus, bewusst oder unbewusst. Diese nicht offene Sprache wird von unserem Gegenüber auf feinstofflicher Ebene wahrgenommen.

Visualisieren wir im Beisein anderer Menschen Lichtübungen, geben wir alle in den Übungen enthaltenen Informationen weiter. Ob andere die Informationen aufnehmen wollen, entscheiden sie unbewusst selbst.

Wir sind beides, physische und multidimensionale Wesen. Alle Aspekte in uns können zu einem Ganzen werden. Spirituelle Übungen im Alltag sind also nicht nur für uns selbst schön, sinnvoll und heilend, sondern auch für unsere Umgebung. Alles ist miteinander verwoben und bildet eine Einheit. Wird es für uns selbstverständlicher, die verschiedenen Dimensionen unserer Existenz zu integrieren, weitet sich unser Bewusstsein.

Ich beschreibe hier drei Lichtübungen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Die Übungen haben jeweils einen körperlichen, einen seelischen und einen

geistigen Aspekt. Die Aspekte und damit auch die Wirkungen sind mit einander verwoben.

Bei der Entscheidung, welche Übung Sie machen wollen, könnten Sie nach innerer Freude vorgehen. Oder aus Spaß. Oder Sie haben das Gefühl, den einen oder anderen Aspekt der Übungen zu brauchen.

Die Übung mit weißem Licht macht stark und kraftvoll

Körperlicher Aspekt:
Wenn Sie Wasser trinken, stellen Sie sich vor, Wasser sei flüssiges Licht.
Das Wasser nimmt dieses innere Bild auf und verteilt es in Ihrem Körper.
Da wir zu einem großem Anteil aus Wasser bestehen, leuchtet das Wasser in Ihrem Körper, beleuchtet und stärkt jede Zelle.
Wenn Sie essen, stellen Sie sich vor, dass Ihre Nahrung leuchtet. Alles, was wir essen, leuchtet. Denn jede Nahrung ist aus dem Licht der Erde gewachsen.

Seelischer Aspekt:
Sie stellen sich vor, Ihr innerer Körper leuchtet in weißem Licht. Das lässt Ihre Seele leuchten und ermöglicht Ihnen, Ihr Leben mit Akzeptanz zu sehen.

Geistiger Aspekt:
Sie stellen sich vor, dass Sie in weißem Licht über jede Begrenzung hinaus leuchten.

Die Übung mit silbernem Licht schützt und hilft so gegen Ängste.

Körperlicher Aspekt:
Die Vorstellung von silbernem Licht schützt vor dem, was nicht zu uns gehört, auch auf körperlicher Ebene.

Seelischer Aspekt:
Die Vorstellung, von einem silbernen Licht-Ei umgeben zu sein, schützt vor unangenehmen Gefühlen und Gedanken, die von außen kommen.

Geistiger Aspekt:
Die Vorstellung, aus unserem Innersten in silbernem Licht zu leuchten,

macht den Geist frei im Wissen, immer und überall geschützt zu sein, auch über die eigenen Begrenzungen hinaus.

Die Übung mit goldenem Licht aktiviert Vertrauen ins Leben.

Körperlicher Aspekt:
Die Vorstellung von goldenem Licht harmonisiert die Elemente unseres Körpers.

Seelischer Aspekt:
Die Vorstellung von goldenem Licht stärkt das Vertrauen in uns und unser Leben.

Geistiger Aspekt:
Die Vorstellung von goldenem Licht stärkt das innere Wissen, im Einklang mit Allem zu sein.

Anwendung der Übungen.

Überall und jederzeit. Egal wo Sie sind und was Sie gerade tun. Aufleuchten, wie ein Gedankenblitz

aufleuchtet. In weißem, silbernem und goldenem Licht leuchten beim Spazieren gehen. Oder leuchten, wenn Sie sich an diese Zeilen erinnern. Oder einen Mangel verspüren. Oder ängstlich sind. Oder aus Sehnsucht nach innerer Freiheit. Oder aus Freude. Oder Sie leuchten andere an, Menschen, Tiere oder Pflanzen.

Und natürlich eignen sich diese Übungen genauso gut als tägliches Ritual. Dann konzentrieren Sie sich auf Ihren innersten, leuchtenden Kern und strahlen in weißem, silbernem und goldenem Licht.